Manual para las personas colostomizadas

INEN
INSTITUTO NACIONAL DEENFERMEDADES NEOPLASICAS

DEPARTAMENTO DE ENFERMERIA

UNIDAD DE TERAPIA OSTOMAL Y HERIDAS

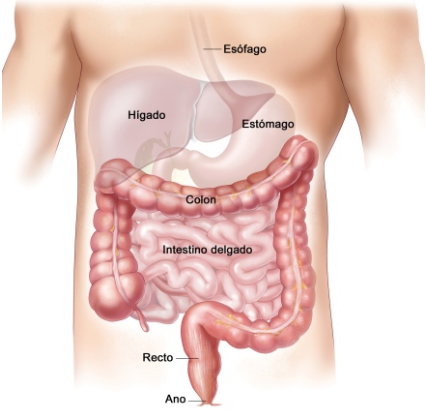
Presentación

El objetivo de este manual es hacerles llegar algunos conocimientos acerca de la colostomía, pues es lógico que al tenerla se preguntará cómo afrontar su nueva situación. Hay miles de personas colostomizadas que llevan una vida normal.

Lea con atención este manual donde encontrará consejos importantes. Si tuviera dudas, consulte a su médico tratante o personal de enfermería especializado en terapia enterostomal.

EL APARATO DIGESTIVO

El aparato digestivo está formado por la boca, esófago, estómago e intestino delgado en el cual se realiza la mayor parte de la digestión y es donde se absorbe las sustancias nutritivas como son: las vitaminas, minerales, proteínas, grasas e hidratos de carbono.



Los alimentos que no son digeridos ni absorbidos por el intestino delgado pasan al intestino grueso o colon, que a su vez se divide en:
Colon ascendente, clon transverso, colon descendente, sigmoides, recto y ano.

La función del colon es absorber el agua de las heces. A medida que recorren el colon van tomando consistencia formada para luego pasar al recto y salir por el ano, que tiene un músculo llamado esfínter anal encargado de controlar la evacuación.

EL COLOSTOMA

Es un procedimiento quirúrgico que consiste en hacer una abertura por medio de la cual es exteriorizado un segmento del colon hacia la pared abdominal.

El estoma, por sus características, no se controla voluntariamente y es por esta razón que se deberá usar una bolsa para recoger las heces.

CUIDADOS DE LA PIEL

- La piel alrededor del colostoma es muy importante y deberá cuidarse con mucho esmero para conservar su rectitud.
- Debe lavarse con agua y jabón de glicerina, suavemente y sin frotar, para evitar laceraciones o sangrados del estoma.
- Secar bien y nuevamente sin frotar, para facilitar el pegado de la bolsa.

TIPOS DE BOLSA DE COLOSTOMIA

Existe una gran variedad de bolsas: transparentes, opacas; de una pieza con drenaje, de una pieza cerrada, de dos piezas con drenaje y de dos piezas cerrada. deben elegirse de acuerdo a la necesidad de cada persona.

COLOCACIÓN DE LA BOLSA DE COLOSTOMA

- Lavarse las manos con agua y jabón.
- Medir el diámetro del estoma con la plantilla respectiva.
- Dibuje la medida en el papel protector de la bolsa.
- Corte 3 mm. adicionales a la medida del estoma.
- Retire el papel protector de la bolsa.
- Coloque la bolsa cuidadosamente centrando el orificio y evitando arrugas.
- De preferencia, coloque la bolsa con una inclinación de 45º con relación al colostoma para facilitar la evacuación, si está de pie o en reposo en cama.
- Coloque en la parte inferior el clamp de seguridad.

IRRIGACIÓN DEL COLOSTOMA

Es una opción para las personas con colostomía izquierda; es similar a un enema. El objeto es tener el colon limpio. Si está interesado(a) en hacerse la irrigación, consulte con su médico o enfermera terapista enterostomal.

ALGUNAS COMPLICACIONES

A)IRRITACIÓN DE LA PIEL

- Si se presentara irritación en la piel, utilizar polvo Premium diluido con agua tibia o (cloruro de sodio), formando un gel que se aplicará en toda la lesión.

- Si presentara algún pliegue o irregularidad en la piel periostomal se colocará una pasta para rellenar el defecto.
- Si el estoma está ligeramente retraído se usará una bolsa convexa creada especialmente para este fin.
- No debe usarse pomadas ni cremas grasosas porque impiden la adhesión de la bolsa.

B)PROLAPSO

Es la salida del intestino por el estoma, puede llegar a medir de 5 cm. a 30 cm. En este caso recuéstese, toma una gasa húmeda, colóquela en el extremo del intestino prolapsado y regrese al estoma suavemente; colocarse una faja y consultar inmediatamente a su médico.

RÉGIMEN ALIMENTICIO

Las personas ostomizadas no tienen porque seguir una dieta especial, su régimen alimenticio debe ser equilibrado, con vitaminas, minerales, proteínas, etc.

Después de la operación el (la) paciente podrá empezar su alimentación, incorporándole pequeñas cantidades de alimentos nuevos y en poco tiempo sabrá reconocer que comidas no le caen bien.

Algunos alimentos producen gases y/o mal olor en las heces. Es importante conocerlos para restringirlos. Por ejemplo: ajos. Cebollas, huevos, gaseosas, coliflor, brócoli, col, repollo, etc. En términos generales, el paciente podrá tener un régimen alimenticio completo, salvo que sea diabético o tenga problemas cardiacos o renales.

VIDA SOCIAL Y FAMILIAR

La familia es un apoyo muy importante para la persona colostomizada, ella le ayudará a integrase en su entorno habitual.

Después de un periodo de adaptación la persona colostomizada podrá ejecutar la mayoría de las actividades que realizaba antes de la cirugía. Se recomienda no efectuar actividades que requieran considerable esfuerzo físico.

Podrá viajar por cualquier vía, teniendo siempre a la mano un set de materiales para el cambio de bolsa en caso necesario.

* BAÑOS O DUCHAS

Usted podrá bañarse como lo hacía antes de la operación, sólo debe proteger la bolsa para prolongar su duración.

* SEXUALIDAD

La intervención quirúrgica y la consecuente colostomía, algunas veces pueden alterar la actividad sexual. Cualquier duda debe ser consultada con el médico o la (el) enfermera (o) terapista enterostomal.

* AYUDA MUTUA

Es muy importante destacar que hay muchas personas que viven en esta condición y que tienen la voluntad de ayudarse mutuamente.

AOP (Asociación de Ostomizados del Perú, que agrupa a los ostomizados del Perú. Esta entidad ofrece la posibilidad de participar en diversas actividades educativas y sociales.

DERECHOS
DE LOS COLOSTOMIZADOS

- Recibir información pre operatoria completa, información sobre los beneficios de la operación y de los factores esenciales del vivir con un ostoma.

- Tener un estoma bien constituido y localizado en un sitio apropiado buscando el confort para el paciente.

- Recibir el soporte médico profesional y experimentado, el cuidado de enfermería durante el periodo pre y post operatorio, tanto en el hospital como en su comunidad.

- Recibir información completa e imparcial sobre los productos relacionados al cuidado de la ostomiía disponibles en su país.

- Tener la oportunidad de escoger de la variedad de productos de manejo de ostomía disponibles y sin perjuicio.

- Recibir información sobre la asociación nacio0nal de ostomizados de su país, y de los servicios que pueden proveer.

- Recibir información y apoyo suficiente en beneficio de la familia y amigos, para aumentar sus conocimientos y entendimiento sobre el Standard de vida satisfactoria de personas con ostomías.

CONSEJOS SALUDABLES

- El cáncer se previene, y se cura si se detecta a tiempo.
- Evite fumar y estar cerca de quienes fuman.
- Modere el consumo de alcohol.
- Realice actividad física de intensidad moderada (caminatas y otros) como mínimo 30 minutos al día.
- Incremente el consumo diario de frutas y verduras frescas.
- Evite las exposiciones prolongadas al sol.
- Las mujeres deben hacerse regularmente un papanicolaou y un auto examen mensual de mamas.
- Consulte al médico si nota algún cambio inexplicado en su cuerpo, como:
  - Tos o ronquera permanente
  - Cambio en el hábito intestinal o urinario
  - Anemia inexplicada
  - Molestias digestivas.

Orientación y consultas sobre cáncer

LÍNEA PREVENTIVA DEL INEN

620-3333

CONSULTAS POR INTERNET:

prevenir@inen.sld.pe

INSTITUTO NACIONAL DE ENFERMEDADES NEOPLÁSICAS

Av. Angamos Este Nº 2520- Surquillo - Lima - Perú

Central Telefónica 710-6900 / Página Web: wwww. inen.sld.pe